



Mi Universidad

ENSAYO.

NOMBRE DEL ALUMNO: ITALIA YOANA ESTEBAN MENDOZA.

TEMA: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4.

PARCIAL: PRIMER PARCIAL.

MATERIA: PROYECCION PROFESIONAL.

NOMBRE DEL PROFESOR: RUBEN EDUARDO DOMINGUEZ GARCIA

LICENCIATURA: ENFERMERIA “ESCOLARIZADO”.

CUATRIMESTRE: OCTAVO CUATRIMESTRE.

11 DE ENERO DEL 2022, FRONTERA COMALAPA

En el presente ensayo hablare acerca de los componentes de la imagen como son: el físico, tipos de imagen, buena imagen y el saludo.

Para comenzar ¿Que es imagen? La imagen se trata de la representación visual, que manifiesta la apariencia visual de un objeto real o imaginario. ¿Qué es físico? Este alude a lo corporal o a la constitución exterior de un individuo.

Se dice que una buena presencia física depende de dos factores:

➤ **Forma de caminar:**

Si bien, a través de nuestra manera de caminar podemos reflejar nuestro estado de ánimo, emociones y también nuestra personalidad ya que si bien no es lo mismo caminar rápido que hacerlo lento y con solo eso ya se pueden descubrir rasgos de la personalidad, según la ciencia. Por ejemplo:

Las personas que caminan con la pelvis por delante o las que abren las puntas de los pies caminando como si fueran patos, reflejan lo que es lentitud, pereza, falta de energía, placidez y despreocupación, en cambio, las personas que caminan de manera inclinando el cuerpo hacia delante, dejándose guiar notoriamente por la cabeza, con el paso constantemente acelerado por la propia postura reflejarían prisa, angustia, preocupación y desesperación.

➤ **Postura:**

Ahora bien ¿Qué es la postura? La postura consiste en el modo en que una persona, animal o cosa está "puesta", es decir, su posición, acción, figura o situación, si bien la postura también se puede utilizar como comunicación, por ejemplo:

Si nos sentimos incomodos o fastidiados por la persona con la que estamos lo que debemos de hacer será deslizarnos de nuestro asiento hacia delante, llevar una mano a la boca y retirar el contacto visual, así daremos a notar el efecto devastador sobre su conversación, ahora si queremos mantener la conversación y nos sentimos bien con la persona que estamos lo que debemos hacer será sentarnos de manera erguida dejando que nuestra cadera encaje en el ángulo que forman el respaldo y el asiento, nos inclinamos un poco hacia la persona con la que estamos hablando, lo vemos y sonreímos, de esta manera el resultado que obtendremos será hacer sentir a la persona encantado y motivado para relevar mucha información y así poder mantener una buen conversación.

Un dato interesante es que cuando hablamos con las personas y queremos que confíen en nosotros debemos tener descubiertas las manos.

Ahora bien ¿Qué es imagen personal? Se trata de todo aquello que tiene que ver con nuestra apariencia, forma de expresarnos y relacionarnos con el mundo exterior. Básicamente esto refleja quiénes somos y qué tan dispuestos estamos a establecer una relación ya sea de tipo personal, profesional y laboral.

Hay tres tipos de imágenes mentales las cuales son:

1. Las más elementales que corresponden a la retención en nuestra mente de lo percibido y su capacidad de reproducirlo de manera más o menos exacta, es decir, una especie de memoria visual o fotográfica.
2. Estas son referidas a nuestra capacidad de crear imágenes, a la facultad de la mente que puede reproducir de la memoria, interrelacionar ideas y crear, es decir la capacidad de imaginar.
3. Son las que, una vez conformadas mediante el proceso físico-psicológico, pueden producir efectos en la conducta de los individuos.

➤ **Percepción:**

¿Qué es la percepción? Es la sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos. Lo que con toda sencillez podría interpretarse como el recuerdo que nos queda después de haber tenido una experiencia de cualquier clase y que evocaremos cada vez que nos refiramos a lo que lo causó.

Ahora bien ¿Qué es imagen pública? es el efecto de una o varias causas. Estas causas siempre serán externas, ajenas al individuo y el efecto será interno, ya que se produce dentro del mismo individuo, en su mente. El efecto producido dependerá de la coherencia de las causas. En este sentido siempre nos referiremos a la imagen en su carácter mental.

Buena imagen:

Es importante proyectar una imagen de credibilidad y seguridad ya que esta se ha convertido en una herramienta fundamental a la hora de promover la confianza y generar autoridad, liderazgo y poder, ya que desde nuestra manera de vestir estamos teniendo

una carta de presentación, aunque no lo hacemos de manera consiente con nuestra manera de vestir proyectamos nuestra personalidad a través de la imagen que enseñamos al exterior. Solo con ver la manera de vestir de la persona con la que hablamos podemos definir qué tipo de líder es, por ejemplo:

Un líder autócrata, se verá muy bien formalmente, de cuello y corbata, y un líder demócrata, se verá muy bien en estilo casual. Por lo tanto, independiente de su estilo, el líder no debe opacar su presencia, sino atraer sin encandilar, es importante señalar que la seguridad y confianza que proyecte un profesional, deberá venir respaldada por sus logros académicos, no por la marca o el color de ropa que esté usando, ya que si no se demuestran los conocimientos técnicos, experticia y experiencia, de nada sirve vestir un traje de alta costura.

Ahora bien ¿Cuáles son las reglas para causar una buena impresión?

1. tener una limpieza personal impecable.
2. caminar con un propósito.
3. Al saludar y hablar con otra persona siempre hay que tener contacto con los ojos.
4. presentar una sonrisa
5. cuidar la expresión.
6. no tener las manos dentro de las bolsas.
7. saludar con propiedad.

Colores según las estaciones:

Los colores en base a la estación fría son invierno y verano mientras que los cálidos son otoño y primavera. A las personas de piel blanca con pelo negro, son invierno y se les recomienda usar colores básicos como blanco, azul, amarillo, plata, oro, rojo y verde, mientras que las personas que son verano, de color de piel "atigrada" o ceniza, son veranos y deben usar colores como amarillo, naranja, gris, lila y violeta, las personas que pertenecen a primavera, morenos, se recomienda el vestir color rosa, verde, durazno y otros colores tiernos. Mientras que el otoño, de piel bronceada y pelo castaño, usarán colores como el dorado, café y naranja.

Y como último tema hablare sobre el saludo, si bien el saludo es el acto comunicacional en el que una persona hace notar a otra su presencia, generalmente a través del habla o de algún gesto, este junto con el contacto visual y la sonrisa, son nuestra mejor tarjeta de presentación. En la antigüedad el saludo era una señal de paz. Originalmente el contacto

se hacía llevando la mano hasta el antebrazo para demostrar que no se guardaba ninguna arma bajo la manga. A través del tiempo el saludo ha evolucionado hasta su forma moderna que incluye:

- Conservar la mano limpia y libre de sudor.
- Extender ampliamente su mano derecha con el pulgar hacia arriba y el resto de los dedos juntos.
- Deslizar la mano dentro de la del otro hasta que se produzca el contacto completo, es decir hasta el límite en el que se toquen ambos las uniones del pulgar con el índice.
- Apretar firmemente, pero sin lastimar, sacudiendo la mano del otro no más de un par de veces.

CONCLUSIÓN:

Es importante tener una buena imagen ya que esta nos permite mostrar credibilidad, seguridad y elegancia que pueden funcionar a nuestro favor en entrevistas de trabajo o en nuestro entorno laboral.

BIBLIOGRAFÍA:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LLEN/1438b2d2c5afebf116ecb1c79f02062-LC-LLEN805.pdf>